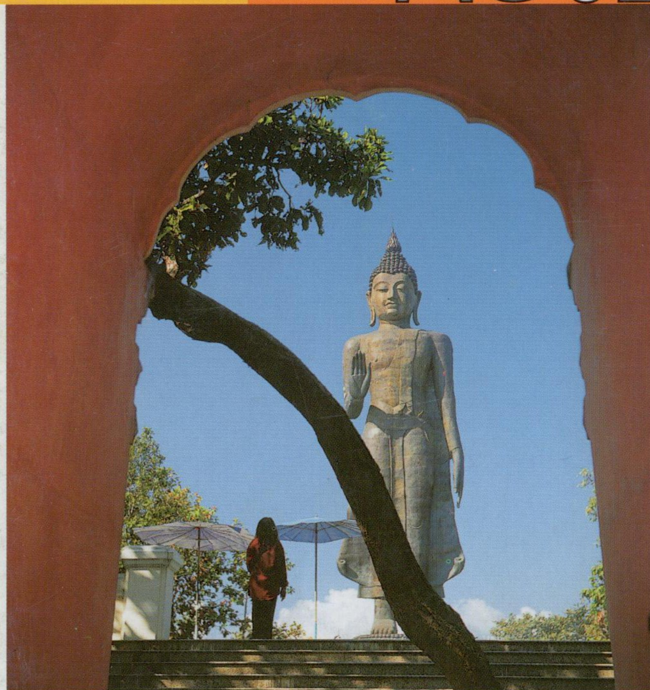
อภินันทนาการจาก

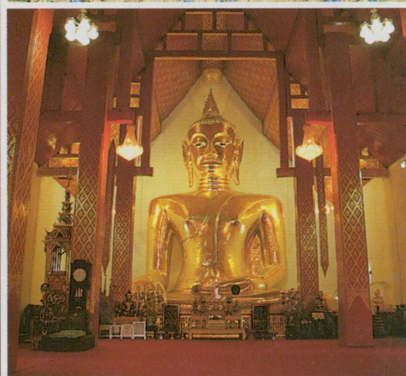
อนุสาร **อสท**

คู่มือท่องเที่ยว

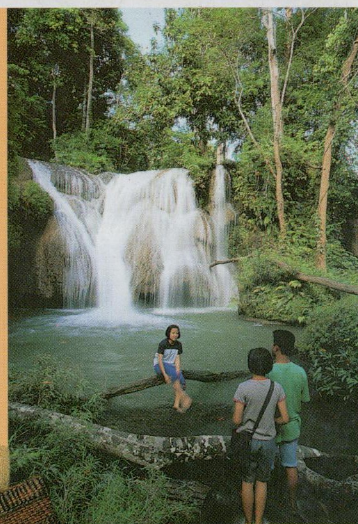
พะเยา













ตราประจำจังหวัด

รูปพระเจ้าตนหลวง ซึ่งเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองพะเยา มีลายกนก ๗ ลาย หมายถึง ๗ อำเภอของเมืองพะเยาที่แยกจากจังหวัดเชียงราย และรูปรวงข้าวหมายถึงความอุดมสมบูรณ์ แอ่งน้ำใต้ฐานพระเจ้าตนหลวงหมายถึงกว๊านพะเยา

คำขวัญประจำจังหวัด

กว๊านพะเยาแหล่งชีวิต
ศักดิ์สิทธิ์พระเจ้าตนหลวง
บวงสรวงพ่อขุนงำเมือง
งามลือเลื่องดอยบุษราคัม

สารบัญ



พะเยาเป็นจังหวัดเล็กๆ มีพื้นที่ประมาณ ๖,๓๓๕ ตารางกิโลเมตร แบ่งการปกครองออกเป็น ๗ อำเภอ ๒ กิ่งอำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองพะเยา อำเภอจุน อำเภอเชียงคำ อำเภอเชียงม่วน อำเภอดอกคำใต้ อำเภอปง อำเภอแม่ใจ กิ่งอำเภอภูซาง และกิ่งอำเภอภูกามยาว

ในอดีต ภาพของเมืองพะเยาเป็นเมืองปิด เมืองผ่าน ผู้คนที่แวะเวียนมามักมองข้ามและผ่านไป นักท่องเที่ยวต่างๆทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ส่วนใหญ่ใช้เป็นเพียงทางผ่านไปสู่แหล่งท่องเที่ยวของเชียงราย และให้ความสนใจกับแหล่งเศรษฐกิจ การค้าชายแดน อำเภอแม่สาย หรือสามเหลี่ยมทองคำ อำเภอเชียงแสนมากกว่า เป็นเพราะการเดินทางซึ่งใช้เวลาอีกไม่มากนักจากพะเยา ความจริงแล้วพะเยาเป็นเมืองที่มีของดีอยู่มาก เป็นเมืองที่น่าอยู่ มีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สมบูรณ์ มีความโดดเด่นทางด้านวัฒนธรรม มีงานหัตถกรรม โดยเฉพาะงานแกะสลักพระพุทธรูปหินทรายของสกุลช่างพะเยาในยุครุ่งเรืองที่สุดในอดีตที่ยังคงหลงเหลือให้ได้ชื่นชมกันอยู่



อนุสาร อ.ส.ท. จึงได้จัดทำคู่มือท่องเที่ยวพะเยาขึ้น เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้ทำความรู้จักและเข้าใจในวิถีชีวิตท้องถิ่น ตลอดจนแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรมของจังหวัดพะเยา และการท่องเที่ยวอย่างมีจิตสำนึกเป็นส่วนช่วยในการอนุรักษ์สมบัติของชาติต่อไป

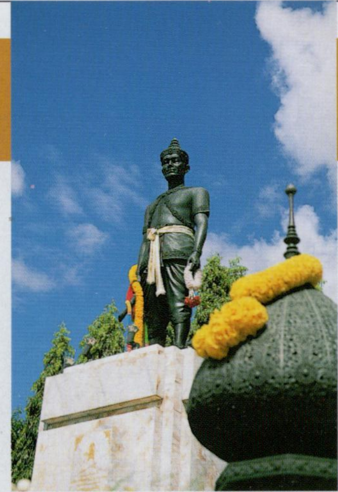


จัดทำโดย
อนุสาร อ.ส.ท. การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
๒๐๒ อาคารเลอ คองคอร์ด ถนนรัชดาภิเษก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๙๔-๑๒๒๒ ต่อ ๒๐๐๑ โทรสาร ๐-๒๖๙๔-๑๔๓๗

เกรียงไกร เรือนแก้ว...เรียบเรียงข้อมูลและรวบรวมภาพ พ.ศ. ๒๕๔๔

ความเป็นมาของพะเยา

พะเยาเป็นเมืองเก่าแก่เมืองหนึ่งในแคว้นล้านนา เดิมมีชื่อว่า "ภูกามยาว" หรือ "พยาว" มีอายุกว่า ๙๐๐ ปี ตั้งขึ้นในพุทธศตวรรษที่ ๑๖ โดยขุนจอมธรรม พระราชโอรสพ่อขุนเงิน หรือลาวเงิน กษัตริย์แห่งราชวงศ์ลวจังกราช ผู้ครองเมืองหิรัญนครเงินยางเชียงแสน และเจริญรุ่งเรืองสูงสุดในสมัยพญางำเมือง มีฐานะเรียกว่า "อาณาจักรพะเยา" คู่กับอาณาจักรล้านนาของพญามังราย และอาณาจักรสุโขทัยของพ่อขุนรามคำแหง มีสัมพันธไมตรีกันอย่างแน่นแฟ้นทั้ง ๓ อาณาจักร หลังจากนั้นมีการเปลี่ยนแปลงการปกครองตามอิทธิพลของอาณาจักรต่าง ๆ ที่ผลัดกันมีอำนาจในแถบนี้ ปลายพุทธศตวรรษที่ ๑๙ ในรัชสมัยของพญาคำลือ พะเยาถูกพญาคำฟูร่วมมือกับพญากาวน่านตีได้ และผนวกเข้าไว้ในอาณาจักรล้านนา กลายเป็นเมืองเล็ก ๆ ที่ขึ้นอยู่กับเมืองเชียงราย



อนุสาวรีย์พ่อขุนงำเมือง ผู้สร้างความรุ่งเรืองให้กับอาณาจักรพะเยาในอดีต

กระทั่งล่วงเข้าสู่รัชสมัยของสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๓ พะเยากลับฟื้นฟูขึ้นอีกครั้งในฐานะเมืองหน้าด่านที่ขึ้นกับเมืองลำปางในปี พ.ศ. ๒๓๘๖ และมีการเปลี่ยนแปลงการปกครองจากแบบเดิมเป็นระบบมณฑลเทศาภิบาล ในรัชกาลที่ ๕ พะเยาก็ถูกผนวกเข้าไว้ใน "มณฑลลาวเฉียง" ต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น "มณฑลพายัพ" โดยมีเชียงใหม่เป็นศูนย์กลาง ก่อนจะเปลี่ยนฐานะเป็น "จังหวัดบริเวณเมืองพะเยา" และถูกยุบลงเป็น "อำเภอเมืองพะเยา" แต่ยังมีเจ้าผู้ครองนครในปี พ.ศ. ๒๔๔๙ เป็น "อำเภอพะเยา" ในปี พ.ศ. ๒๔๕๗ จนกระทั่งได้รับการยกฐานะขึ้นมาเป็น "จังหวัดพะเยา" อีกครั้งในปี พ.ศ. ๒๕๒๐ ถึงปัจจุบัน



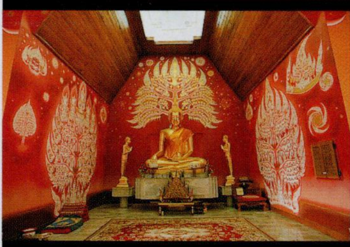
พระพุทธรูปหินทรายสกุลช่างพะเยาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว



ทิวทัศน์ของท้องทุ่งนาที่ห่มคลุมไปด้วยไอหมอก บรรยากาศที่หาดูได้ไม่ยากที่อำเภอดอกคำใต้

แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ







- พระเจ้าตนหลวง พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองพะเยา
- ภาพเขียนของอังคาร กัลยาณพงศ์ ภายในพระอุโบสถกลางน้ำ วัดศรีโคมคำ
- หินสลักศิลปะสกุลช่างพะเยา ภายในหอวัฒนธรรมนิทัศน์

อนุสาวรีย์พ่อขุนงำเมือง (พญางำเมือง) อดีตกษัตริย์ผู้ปกครองเมืองภูกามยาว ลำดับที่ ๙ ระหว่างปี พ.ศ. ๑๘๐๑-๑๘๔๑ เป็นยุคที่เจริญรุ่งเรืองมาก ประดิษฐานอยู่ที่สวนสาธารณะเทศบาลเมืองพะเยา (สวนสมเด็จย่า ๙๐) หน้ากว๊านพะเยา ทรงเป็นพระสหายร่วมน้ำสาบานกับพญามังรายแห่งล้านนาและพ่อขุนรามคำแหงแห่งสุโขทัย ทั้งสามพระองค์ได้กระทำสัตย์ปฏิญาณต่อกัน ณ บริเวณแม่น้ำอิง ปัจจุบันอยู่บริเวณสถานีประมงน้ำจืดพะเยา พญางำเมืองเป็นผู้ทรงอิทธิฤทธิ์จนมีคำกล่าวกันว่า เมื่อพระองค์เสด็จไปทางไหน "แดดก็บ่อฮ้อน ฝนก็บ่อฮำ จักให้แดดก็แดด จักให้บดก็บด" จึงได้พระนามว่า "งำเมือง"

กว๊านพะเยา เป็นแอ่งน้ำซึ่งเป็นที่รวบรวมของลำห้วยต่างๆ ๑๘ สาย ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๗๘ กรมประมงได้ตั้งสถานีประมงน้ำจืดจังหวัดพะเยาขึ้นบริเวณต้นแม่น้ำอิง และสร้างฝายกั้นน้ำ ทำให้เกิดเป็นบึงขนาดใหญ่ มีความลึกเฉลี่ย ๑.๕ เมตร คำว่า "บึง" ภาษาพื้นเมืองเรียกว่า "กว๊าน" กว๊านพะเยาเป็นแหล่งน้ำที่สำคัญที่สุดของจังหวัดพะเยา คือ เป็นทั้งแหล่งประมงน้ำจืดที่สำคัญที่สุดของภาคเหนือตอนบน และเป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัดพะเยา มีเนื้อที่ประมาณ ๑๒,๘๓๑ ไร่ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ปลาชนิดต่างๆ เช่น ปลากราย ปลาสวาย ปลาเทโพ ปลาจีน ปลาไน และปลานิล ทัศนียภาพโดยรอบกว๊านพะเยามีความร่มรื่น สามารถมองเห็นแนวทิวเขาสลับซับซ้อนงดงาม บริเวณริมกว๊านมีร้านอาหารและจัดเป็นสวนสาธารณะ เหมาะสำหรับการพักผ่อนหย่อนใจในยามเย็นชมพระอาทิตย์ตกริมกว๊าน ซึ่งเป็นภาพที่สวยงามมาก

สถานีประมงน้ำจืดพะเยา ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธินระหว่างหลักกิโลเมตรที่ ๗๓๔-๗๓๕ เป็นสถานีเพาะพันธุ์ปลาน้ำจืด ปลาที่เพาะพันธุ์เพื่อแจกจ่ายแก่เกษตรกร ได้แก่ ปลานิล ปลาไน ปลาตะเพียนขาว ปลายี่สกเทศ ฯลฯ และสามารถเพาะพันธุ์ปลาบึกได้สำเร็จเพื่อนำไปปล่อยในแหล่งน้ำต่างๆ สิ่งที่น่าสนใจก็คือห้องจัดแสดงพันธุ์ปลาสวยงามที่หาดูยากไว้หลายชนิด เปิดให้ชมในวันเวลาราชการ และยังมีเรือนประทับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีเมื่อครั้งเสด็จมาทรงงานที่จังหวัดพะเยาอยู่ในบริเวณเดียวกัน บริเวณรอบตำหนักจะมีดอกไม้เมืองหนาวนานาพันธุ์และสระน้ำพุอันสวยงาม

วัดศรีโคมคำ อยู่ในเขตตัวเมือง ริมกว๊านพะเยา เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ประชาชนทั่วไปนิยมเรียกว่า "วัดพระเจ้าตนหลวง" มีพระพุทธรูปศิลปะเชียงแสนองค์ใหญ่ที่สุดในล้านนาไทย ขนาดหน้าตักกว้าง ๑๔ เมตร สูง

๑๗ เมตร สร้างขึ้นระหว่างปี พ.ศ. ๒๐๓๔-๒๐๖๗ พระเจ้าตนหลวง หรือพระเจ้าองค์หลวง มิใช่เป็นเพียงพระพุทธรูปคู่เมืองพะเยาเท่านั้น แต่ถือเป็นพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองของอาณาจักรล้านนาไทยด้วย วันวิสาขบูชาจะมีงานนมัสการพระเจ้าตนหลวงเป็นประจำทุกปี เรียกว่า "งานประเพณีนมัสการพระเจ้าองค์หลวงเดือนแปดเป็ง"

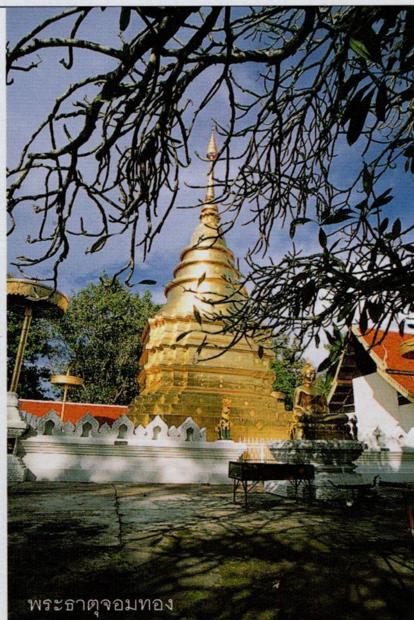
หอวัฒนธรรมนิทัศน์ วัดศรีโคมคำ เป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงโบราณวัตถุ เอกสารข้อมูลสำคัญทางประวัติ-ศาสตร์ของจังหวัดพะเยา และเรื่องราวความเป็นมา ทั้งด้านวรรณกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมประเพณี และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวพะเยา โดยใช้รูปแบบเทคโนโลยีสมัยใหม่ เปิดให้เข้าชมทุกวัน ระหว่างเวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ นาฬิกา เว้นวันจันทร์และวันอังคาร

วัดพระธาตุจอมทอง ตั้งอยู่บนดอยจอมทอง ห่างจากตัวเมือง ๓ กิโลเมตร อยู่ตรงข้ามกับวัดศรีโคมคำ มีถนนขึ้นไปถึงพระเจดีย์ พระธาตุจอมทองเป็นปูชนียสถานโบราณคู่เมืองพะเยา บริเวณโดยรอบมีป่าไม้ปกคลุม เป็นสวนรุกขชาติ สามารถมองเห็นตัวเมืองและกว๊านพะเยาได้โดยรอบ

วัดศรีอุโมงค์คำ อยู่ที่ถนนท่ากว๊าน มีพระเจดีย์สมัยเชียงแสนที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์มาก เป็นวัดที่ประดิษฐานพระพุทธรูปคู่เมืองพะเยาอีกองค์หนึ่ง คือ "หลวงพ่องามเมืองเรืองฤทธิ์" แต่ชาวบ้านเรียกว่า "พระเจ้าล้านตื้อ" ซึ่งถือกันว่าเป็นพระพุทธรูปที่มีลักษณะงดงามที่สุดแห่งล้านนาไทย และนับเป็นเอกลักษณ์ทางศิลปะของภูกามยาว

วัดลี ตั้งอยู่หลังโรงเรียนเทศบาล ๓ มีสถูปที่เป็นแบบสถาปัตยกรรมของภาคเหนือ และมีโบราณวัตถุสมัยอาณาจักรพะเยาอีกมากมาย โดยเฉพาะพระพุทธรูปหินทราย ถือเป็นพิพิธภัณฑ์ย่อยๆได้อีกแห่งหนึ่ง

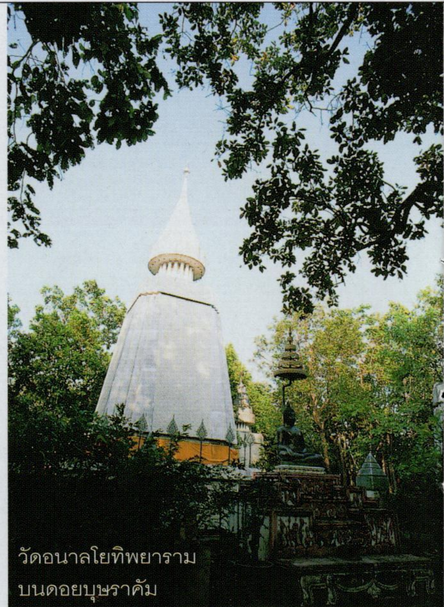
นอกจากนี้ยังมีพุทธศาสนสถานเก่าในเมืองพะเยาที่น่าสนใจอีกหลายแห่ง ได้แก่ **วัดป่าแดงบุนนาค** มีตำนานเกี่ยวพันครั้งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมายังดินแดนแห่งนี้ **วัดศรีจอมเรือง** มีศิลปะสวยงามแบบไทยผสมพม่า **วัดราชคฤห์** มีเจดีย์เก่าแก่ของเมืองพะเยา และพระพุทธรูปศิลาซึ่งมีพุทธลักษณะสวยงามแบบเดียวกับพระเจ้าล้านตื้อ


พระธาตุจอมทอง


หลวงพ่องามเมืองเรืองฤทธิ์ หรือพระเจ้าล้านตื้อ วัดศรีอุโมงค์คำ


กว๊านพะเยา แหล่งใหญ่ของผักตบชวาที่นำมาเป็นผลิตภัณฑ์สร้างรายได้ให้กับชุมชน


อาคารแสดงพันธุ์ปลา สถานีประมงน้ำจืดพะเยา


วัดอนาลโยทิพยาราม
บนดอยบุษราคัม

วัดอนาลโยทิพยาราม ตั้งอยู่บนดอยบุษราคัม ห่างจากตัวจังหวัด ๒๐ กิโลเมตร ไปทางทิศเหนือตามทางหลวงหมายเลข ๑ (พะเยา-เชียงราย) ประมาณ ๗ กิโลเมตร แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข ๑๑๒๗-๑๑๙๓ อีก ๙ กิโลเมตร ทางลาดยางตลอดสาย บริเวณดอยบุษราคัมและม่อนพระนอนประกอบด้วยพระพุทธรูปศิลปะสุโขทัยลักษณะงดงามมาก และยังมีพระพุทธรูปปางต่าง ๆอีกหลายองค์ เช่น พระพุทธไสยาสน์ พระพุทธรูปปางลีลา พระพุทธรูปปางนาคปรก สร้างด้วยความประณีตสวยงามแบบศิลปะไทย รัตนเจดีย์ เป็นศิลปะแบบอินเดียพุทธคยา เก๋งจีนประดิษฐานเจ้าแม่กวนอิม หอพระแก้วมรกตจำลอง ติดกับดอยบุษราคัมยังมีเขาตรีเพชร ซึ่งมีเส้นทางจากเชิงดอยบุษราคัมขึ้นไปถึงได้ บนยอดเขาสูงสุดเป็นพระตำหนักรับรองสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก และมีลานกว้างที่ประดิษฐานพระพุทธรูปสัมฤทธิ์ ปางประจำพระชนมวารในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จากยอดเขาสามารถชมทัศนียภาพของกว๊านพะเยาและเมืองพะเยาได้อย่างสวยงาม ขึ้นได้ ๒ ทาง คือ ทางบันไดและทางรถยนต์


พระเจ้าทองทิพย์
วัดศรีสุพรรณ

วัดศรีสุพรรณ อยู่ที่ตำบลแม่ใจ ตรงข้ามกับที่ว่าการอำเภอแม่ใจ ภายในวิหารเป็นที่ประดิษฐานของพระเจ้าทองทิพย์ พระคู่บ้านคู่เมืองของอำเภอแม่ใจ มีพุทธลักษณะงดงาม สร้างตามแบบศิลปะเชียงแสน รุ่นที่สาม (พระสิงห์สาม) หล่อด้วยทองสัมฤทธิ์ ขนาดหน้าตักกว้าง ๗๒ เซนติเมตร ความสูง ๑๕๐ เซนติเมตร ไม่ปรากฏหลักฐานการสร้าง อายุประมาณ ๗๐๐ ปี ทุก ๆปีในวันที่ ๑๗ เมษายน จะมีพิธีสรงน้ำพระพุทธรูป โดยนำแห่รอบเมืองเพื่อความสงบร่มเย็น ฝนตกตามฤดูกาล

โบราณสถานเวียงลอ (เมืองพระลอ) อยู่ห่างจากอำเภอจุน ตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๒๑ ถึงบ้านห้วยงิ้ว ประมาณ ๑๗ กิโลเมตร มีทางแยกไปเป็นทางดินถึงบ้านน้ำจุนอีกประมาณ ๑๒ กิโลเมตร นักโบราณคดีสันนิษฐานว่าคงเป็นเมืองในสมัยพญางำเมือง เพราะปรากฏซากกำแพงเมืองเก่า วัดร้างอยู่มากมาย พระธาตุและวัดเก่าแก่ คือ วัดศรีปิงเมือง และใกล้เวียงลอนี้ยังเป็นจุดที่ลำน้ำจุนไหลลงสู่แม่น้ำอิงด้วย จึงเรียกบริเวณนี้ว่า “สบอิง”

วัดพระธาตุขิงแกง ห่างจากอำเภอจุนตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๙๑ ถึงบ้านธาตุขิงแกงประมาณ ๑๐ กิโลเมตร แยกขวาเป็นทางเดินไปอีก ๓๐๐ เมตร ถึงตัววัดตั้งอยู่บนเนินเขาธาตุขิงแกง ซึ่งสามารถมองเห็นทัศนียภาพของหมู่บ้านขิงแกงได้อย่างชัดเจน องค์พระธาตุมีรูปทรงแบบล้านนา คล้ายพระธาตุสบแวนที่อำเภอเชียงคำ แต่มีขนาดใหญ่และมีการตกแต่งมากกว่า

วัดแสนเมืองมา บ้านมาง ตำบลหย่วน อยู่ห่างจากสถานีตำรวจภูธรอำเภอเชียงคำประมาณ ๓๐๐ เมตร เดิมชื่อว่า “วัดมาง” เป็นวัดที่สร้างขึ้นตามแบบสถาปัตยกรรมไทยลื้อ ลวดลายบนหน้าบันงดงามมาก ภายในวิหารมีภาพเขียนวิถีชีวิตของชาวไทยลื้อ


วิหารวัดนันตาราม ศิลปะพม่า


วิหารวัดท่าฟ้าใต้ ศิลปะไทยลื้อ

วัดพระนั่งดิน อยู่ในตำบลเวียง อำเภอเชียงคำ ตามทางหลวงหมายเลข ๑๑๔๘ ห่างจากตัวอำเภอ ๔ กิโลเมตร เป็นวัดที่องค์พระประธานของวัดไม่มีฐานชุกชีรองรับเหมือนกับพระประธานองค์อื่นๆ เคยมีราษฎรสร้างฐานชุกชีเพื่ออัญเชิญพระประธานขึ้นประดิษฐาน แต่ปรากฏว่าพยายามยกเท่าไรก็ยกไม่ขึ้น จึงเรียกสืบต่อกันมาว่า "พระนั่งดิน"

อนุสรณ์ผู้เสียสละ พ.ต.ท. ๒๕๒๔ อยู่ห่างจากตัวอำเภอเชียงคำ ตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๒๑ ไปประมาณ ๒ กิโลเมตร เป็นอนุสรณสถานที่สร้างขึ้นเพื่อระลึกถึงวีรกรรมของพลเรือน ตำรวจ ทหาร ที่ได้พลีชีพในการสู้รบเพื่อรักษาอธิปไตยในพื้นที่ชายแดนจังหวัดพะเยาและเชียงราย นอกจากนั้นยังจัดเป็นพิพิธภัณฑ์แสดงภาพถ่าย รูปจำลอง และอาวุธยุทโธปกรณ์ที่เคยใช้ต่อสู้ในการรบครั้งนั้นไว้ด้วย เปิดให้เข้าชมในวัน-เวลาราชการ

วัดพระธาตุสบแวน อยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอเชียงคำ ๔ กิโลเมตร มีองค์พระธาตุเจดีย์ที่มีอายุเก่าแก่มาก คาดว่าอายุราว ๘๐๐ ปี ภายในบรรจุเส้นพระเกศาและกระดูกส่วนคางของพระพุทธเจ้า องค์พระธาตุได้รับการบูรณะมาแล้วหลายครั้ง แต่ยังคงรักษาสภาพศิลปะแบบล้านนาไทยไว้ได้

วัดนันตาราม อยู่ที่บ้านดอนไชย เขตสุขาภิบาลเชียงคำ เป็นวัดที่มีศิลปะแบบพม่า ตัววิหารสร้างด้วยไม้สักทั้งหลัง ตกแต่งลวดลายฉลุไม้อย่างสวยงามตามส่วนประกอบต่างๆ เช่น หน้าต่าง หน้าบัน ระเบียง ภายในประดิษฐาน "พระเจ้าแสนแซ่" สร้างจากไม้ทั้งองค์

ศูนย์วัฒนธรรมไทยลื้อ ตั้งอยู่ที่วัดหย่วน ในอำเภอเชียงคำ จัดตั้งเป็นศูนย์ศึกษารวบรวมและแสดงผลงานศิลปวัฒนธรรมไทยลื้อ และเป็นที่ฝึกอาชีพของชาวไทยลื้อ โดยเฉพาะการทอผ้า ซึ่งมีลวดลายและสีสันสดใส เช่น ลายดอกขอเครือ ลายดอกขอ ลายม้า ลายดอกตั้ง ลายงูลอย และลายปราสาท เป็นต้น

วัดท่าฟ้าใต้ เส้นทางสายพะเยา-เชียงม่วน สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๑๑ โดยครูบาธรรมเสนา และพ่อเฒ่าแสนอิทธิ ผู้นำชาวไทยลื้อซึ่งอพยพมาจากสิบสองพันนา ลักษณะตัวพระอุโบสถเป็นทรงเตี้ย ก่ออิฐถือปูน หลังคาสามชั้น มุงด้วยแป้นเกล็ด ตามแบบอย่างสถาปัตยกรรมไทยลื้อ องค์พระประธานสลักจากไม้ประดู่ เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย หน้าตักกว้าง ๑๑๗.๕ เซนติเมตร สูง ๒๒๗.๕ เซนติเมตร ซึ่งอัญเชิญมาจากสิบสองพันนา ประดิษฐานบนฐานชุกชีทรงสี่เหลี่ยมย่อมุมศิลปะไทยลื้อ ประดับด้วยลายปูนปั้นรูปเครือเถา ลงรักปิดทอง ประดับกระจก มีแท่นธรรมาสน์ ลักษณะคล้ายมณฑป หรือปราสาท ฐานสี่เหลี่ยมย่อมุมยี่สิบชั้น ประดับลายปูนปั้นรูปเครือเถาและสัตว์ต่างๆ เช่น กวาง ช้าง ม้า นกยูง ลักษณะเด่นคือลวดลายดอกไม้ที่แพรวพราวไปด้วยกระจกประดับหลากสี

วิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยลื้อ

ชาวไทยลื้อมีถิ่นฐานบ้านเมืองเดิมในสิบสองพันนา มณฑลยูนนาน สาธารณรัฐประชาชนจีน และบางส่วนได้อพยพเคลื่อนย้ายถิ่นฐานไปตามเมืองต่างๆ ปัจจุบันมีชาวไทยลื้อตั้งรกรากอยู่ทั้งในประเทศลาว พม่า และประเทศไทย โดยเฉพาะภาคเหนือตอนบนมีหมู่บ้านชาวไทยลื้อกระจัดกระจายอยู่ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง น่าน เชียงราย และพะเยา ในปี พ.ศ. ๒๓๙๙ เจ้าสุริยพงศ์ผริตเดชฯ ผู้ครองนครน่าน ได้อพยพมาอยู่ที่บ้านท่าฟ้าเหนือและท่าฟ้าใต้ อำเภอเชียงม่วน หลังจากนั้นมีบางส่วนได้อพยพมาอยู่ที่อำเภอเชียงคำ เชื้อสายบรรพบุรุษของไทยลื้อเฉพาะในอำเภอเชียงคำ ส่วนใหญ่มีเชื้อสายมาจากเมืองพง เมืองมาง เมืองหย่วน เมืองบาน เมืองแพดและเมืองล้าในสิบสองพันนา และหลายหมู่บ้านยังตั้งชื่อตามเมืองเดิมในสิบสองพันนา นอกจากนี้ประเพณีในการนับถือเทวดาหมู่บ้าน หรือเทวดาเมือง ก็ยังมีการสืบเชื้อสายผีบรรพบุรุษของตนเองอยู่



เจ้าสุริยพงศ์ผริตเดชฯ
ผู้ครองนครน่าน

การตั้งบ้านเรือนของชาวไทยลื้อจะอยู่กันเป็นกลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ และเป็นครอบครัวใหญ่ แยกจากที่นา ไร่ เป็นสัดส่วน บ้านทุกหลังมีสวนครัวปลูกผักไว้กินเอง เลี้ยงวัว ควาย ไว้ใช้เทียมเกวียนและไถนา เลี้ยงหมู เป็ด ไก่ ไว้เป็นอาหาร บ้านเรือนมีหลังคาสูง มุงด้วยหญ้าคา ใต้ถุนสูง เข้าไม้ด้วยวิธีเจาะรู แล้วใช้ลิ่มประกอบ ใต้ถุนบ้านใช้ประโยชน์หลายอย่าง เช่น แขวนเปลเด็ก ตั้งกี่ทอผ้า (หูก) ช่องว่างระหว่างเสาบ้านใช้เป็นที่เก็บฟืน และใต้ถุนยุ้งข้าวใช้เป็นคอกวัวคอกควาย เล้าเป็ด เล้าไก่ ชาวไทยลื้อชอบดื่มน้ำร้อน จึงมักต้มน้ำดื่มโดยใส่ใบไม้ หรือเมล็ดพืชที่เป็นฝัก นำไปย่างไฟให้มีกลิ่นหอม เช่น ใบทับทิม ฝักฉำฉา เรียกว่า "น้ำหล่า"

ในการสร้างวัดของชาวไทยลื้อ มักมีลักษณะใหญ่โต สง่างาม มีระเบียงด้านหน้า มีมุข หรือประตูด้านข้างสองด้าน หลังคามุงด้วยแป้นเกล็ด (ทำจากไม้สัก) ทรงปั้นหยาลดหลั่น ๒-๓ ชั้น บนสันหลังคาหรือจอกและมุมชายคาประดับด้วยไม้แกะสลักรูปสัตว์ป่าหิมพานต์ และนิยมแกะสลักพระพุทธรูปจากไม้ซ้อองค์เล็กๆ เรียกว่า "พระเจ้าไม้ซ้อ" เพื่อนำไปประดิษฐานข้างพระประธาน สองข้างของพระประธานประดับด้วยเครื่องสูง และมีตุงแขวน โดยมีความเชื่อว่า เมื่อเสียชีวิตไปแล้ว จะได้เกาะชายตุงขึ้นสู่สรวงสวรรค์ ชาวไทยลื้อมีภาษาพูดและอักขระตัวเขียนใช้เองมานาน จัดอยู่ในกลุ่มภาษาตระกูลไท (ไต) ภาษาทั้งสองมีความคล้ายคลึงกันมาก ทั้งเสียงพยัญชนะ สระ และคำศัพท์พื้นฐานร่วมกัน ชาวไทยลื้อนับถือพระพุทธศาสนา ลัทธิเถรวาท ความเชื่อในพระพุทธศาสนาเป็น



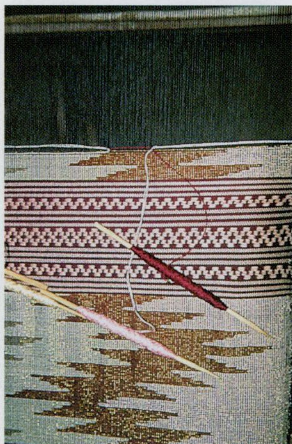
ภาพเขียนเกี่ยวกับวัฒนธรรมการแต่งกายของชาวไทยลื้อ วัดแสนเมืองมา


ลวดลายปูนปั้นประดับกระจก ศิลปะไทยลื้อ วัดท่าฟ้าใต้



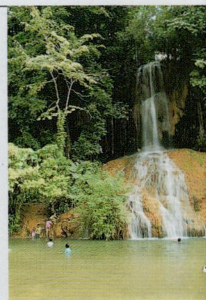
ตัวกำหนดประเพณีที่สำคัญของชาวไทยลื้อ เช่น ประเพณีสลากภัต (ตานก๋วยสลาก) ประเพณีการตั้งธรรมหลวง ประเพณีการขึ้นธาตุ และพิธีกรรมส่วนใหญ่ก็เกี่ยวข้องกับการทำนา ทำไร่ เช่น การเรียกขวัญข้าวในปีที่ผลผลิตไม่ค่อยดี การสู่ขวัญข้าวใหม่ในฤดูเก็บเกี่ยวที่ได้ผลผลิตเป็นที่น่าพอใจ หรือการเลี้ยงผีฝายเพื่อเป็นสิริมงคล

การละเล่นที่เป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม คือ **การฟ้อนเจิง** มีกลองยาว (กลองเอว) ฆ้อง ฉาบ ให้จังหวะ เป็นการฟ้อนรำก่อนการต่อสู้ คล้ายการไหว้ครูก่อนการชกมวยในปัจจุบัน **การเล่นมะกอน** แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย มักแบ่งชาย-หญิง ใช้ผ้าขาวม้ามัดปมด้านหนึ่งโยนให้อีกฝ่ายรับ ถ้ารับไม่ได้ก็ต้องทำตามที่ตกลงกันไว้ เป็นการละเล่นของหนุ่มสาวเพื่อสานสัมพันธ์ **การขับลื้อ** มีอยู่ ๓ ลักษณะ ได้แก่ ขับเปล่า คือไม่มีปี่หรือเครื่องดนตรีประกอบ ขับปี่ เป็นการขับลื้อประกอบเสียงปี่ ขับป่า เป็นการขับปากเปล่านิยมขับกันขณะเดินป่า **การเล่นโกงกาง**และ**การเล่นก้อปแก้ป** เป็นต้น


ผ้าลายน้ำไหลของกลุ่มทอผ้าไทยลื้อ วัดหย่วน







อาณาเขต

จังหวัดพะเยามีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดต่างๆ ดังนี้

ทิศเหนือ ติดอำเภอพาน อำเภอป่าแดด และอำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย

ทิศตะวันออก ติดแขวงไชยบุรี สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว และอำเภอท่าวังผา อำเภอบ้านหลวง อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน

ทิศใต้ ติดอำเภองาว จังหวัดลำปาง และอำเภอสอง จังหวัดแพร่

ทิศตะวันตก ติดอำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง และอำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย

ระยะทางจากอำเภอเมืองพะเยาไปยังอำเภอต่าง ๆ

อำเภอจุน	๔๘ กิโลเมตร
อำเภอเชียงคำ	๗๖ กิโลเมตร
อำเภอเชียงม่วน	๑๑๗ กิโลเมตร
อำเภอดอกคำใต้	๑๕ กิโลเมตร
อำเภอปง	๗๙ กิโลเมตร
อำเภอแม่ใจ	๒๔ กิโลเมตร

ระยะทางจากจังหวัดพะเยาไปยังจังหวัดอื่น ๆ ดังนี้

ลำปาง	๑๓๑ กิโลเมตร
สุโขทัย	๓๓๗ กิโลเมตร
เชียงใหม่	๒๒๒ กิโลเมตร
เชียงราย	๙๔ กิโลเมตร
อำเภอแม่สาย (เชียงราย)	๑๕๖ กิโลเมตร











เหนือ

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ไป ภูชี้ฟ้า

ไป อ.เทิง

จุดผ่อนปรนการค้าไทย-ลาว/บ้านฮวก

๑๐๒๑

๑๐๙๓

ภูซาง

อุทยานแห่งชาติภูซาง

เชียงราย

น้ำตกภูซาง

พระธาตุสบแวน

วัดนันตาราม(ศิลปะพม่า)

วัดพระเจ้านั่งดิน

เชียงคำ

อนุสาวรีย์ผู้เสียสละ พ.ต.ท. ๒๕๒๔

ศูนย์วัฒนธรรมไทยลื้อ

แห่งชาติแม่ปืม

พระธาตุขิงแกง

ไป จ. น่าน

โบราณสถานเวียงลอ

น้ำตกน้ำมิน

แม่ใจ

จุน

๑๑๗๙

๑๑๔๘

๑๐๙๒

ภูกามยาว

๑๑๘๘

๑๐๙๑

๑๒๐๒

๑๐๒๑

กว๊านพะเยา

ดอกคำใต้

ปง

ไป จ. น่าน

๑๒๒๘

๑๒๕๑

สถานีประมงน้ำจืดพะเยา (เพาะปลาบึก ฯลฯ)

วนอุทยานบ้านถ้ำ

๑

ศูนย์วัฒนธรรมพื้นบ้านบ้านถ้ำ

วัดท่าฟ้าใต้ (ไทยลื้อ)

น่าน

๑๑๒๐

น้ำตกธารสวรรค์

เชียงม่วน

ไป อ.งาว

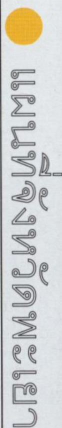
๑๐๙๑

ไป จ. น่าน

อุทยานแห่งชาติดอยภูนาง

แพร่

ไป อ. สอง



ท่องแหล่งธรรมชาติ

อุทยานแห่งชาติดอยหลวง ครอบคลุมพื้นที่รอยต่อ ๓ จังหวัด ได้แก่ พะเยา เชียงราย และลำปาง รวมเนื้อที่ ๗๒๑,๒๕๐ ไร่ หรือ ๑,๑๗๐ ตารางกิโลเมตร เป็นแหล่งกำเนิดแม่น้ำสายสำคัญ ได้แก่ แม่น้ำวัง แม่น้ำลาว และกว๊านพะเยา ลักษณะภูมิประเทศเป็นเทือกเขาสูงสลับซับซ้อน สูงเกินกว่า ๑,๐๐๐ เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง มียอดดอยสูงสุดคือ "ดอยหลวง" สูงประมาณ ๑,๖๙๗ เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง สภาพป่าโดยทั่วไปประกอบไปด้วยป่า ๕ ชนิด คือ ป่าสน ป่าดิบแล้ง ป่าดิบชื้น ป่าเต็งรัง และป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้ที่พบ ได้แก่ สนสามใบ ก่อเดือย ก่อแป้น กำยาน ตะเคียนทอง ชิงชัน ประดู่ สัก ยมหิน มะค่า รวมไปถึงไผ่ซาง ไผ่บงยักษ์ เฟิร์นก้านดำ เอื้องผึ้ง กระแตไต่ไม้ พันธุ์ไม้โบราณหลายชนิด มีสัตว์ป่าอีกหลายชนิด เช่น เลียงผา กวาง เก้ง เสือดาว เสือปลา หมาใน หมูป่า ลิง ค่าง ชะนี กระจง นกเงือก ไก่ป่า ไก่ฟ้า เต่าปูลู และนกชนิดต่างๆมากกว่า ๒๐๐ ชนิด นอกจากนั้นยังมีตะพาบน้ำ ตะกวด และงูชนิดต่างๆ ทั้งยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่น่าสนใจ ได้แก่

น้ำตกจำปาทอง เป็นน้ำตกสูงชัน น้ำไหลตลอดปี มีสภาพโดยรอบเป็นป่าดิบชื้น อยู่ห่างจากจังหวัดพะเยาเพียง ๒๓ กิโลเมตร ตามทางหลวงหมายเลข ๑ มุ่งสู่จังหวัดเชียงรายประมาณ ๗ กิโลเมตร แยกซ้ายมือเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๑๒๗ ระยะทาง ๑๖ กิโลเมตร

น้ำตกผาเกล็ดนาค เป็นน้ำตกที่เกิดบริเวณป่าดิบแล้ง ความสวยงามเกิดจากความระยิบระยับของแสงสะท้อนขณะที่น้ำไหลผ่านโขดหินต่างๆ อยู่ห่างจากบ้านต๋อม ตำบลต๋อม อำเภอเมืองพะเยา โดยการเดินเท้าประมาณ ๔ กิโลเมตร

จุดชมวิวสันเขาดอยหลวง อยู่บนทางหลวงหมายเลข ๑๒๘๒ (พะเยา-วังเหนือ) ถัดจากจุดชมวิวไปยังอำเภอวังเหนืออีกประมาณ ๖ กิโลเมตร ริมถนนด้านขวาจะมีน้ำตกธารทอง ซึ่งเป็นน้ำตกที่ไหลจากหน้าผาหินปูนสูงประมาณ ๕๐ เมตร

ดอยหนอก เป็นจุดสูงสุดบนสันดอยหลวง สามารถชมทิวทัศน์ได้รอบ ๓๖๐ องศา โดยเฉพาะกว๊านพะเยาและตัวเมืองพะเยา

เส้นทางศึกษาธรรมชาติ เช่น เส้นทางศึกษาธรรมชาติน้ำตกจำปาทอง เส้นเดินป่าท่าน้ำ-ปางปูเลาะ-แม่ส้าน-วังแก้ว ซึ่งทุกหน่วยพิทักษ์อุทยานแห่งชาติดอยหลวงมีโปรแกรมการท่องเที่ยวแบบศึกษาธรรมชาติพร้อมอาหารและที่พัก อนุญาตให้ครั้งละ ๑ คณะ คณะละไม่เกิน ๑๐ คน ท่องเที่ยวตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เท่านั้น สอบถามรายละเอียดได้ที่ที่ทำการอุทยานแห่งชาติดอยหลวง ปณ. แม่เย็น อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ๕๗๒๘๐ โทรศัพท์ ๐-๕๓๖๐-๙๐๔๒

หมู่บ้านปางปูเลาะ หมู่ ๑๓ ตำบลศรีถ้อย อำเภอแม่ใจ (หมู่บ้าน พ.ร.บ. พ.ศ. ๒๔๕๗) อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยหลวง ห่างจากอำเภอแม่ใจ ๑๓ กิโลเมตร ผ่านที่ทำการหน่วยพิทักษ์ฯ ท่าน้ำ



เด็กนักเรียนเข้าค่ายศึกษาธรรมชาติ อุทยานแห่งชาติดอยหลวง



ทางขึ้นน้ำตกจำปาทอง



ทางเดินศึกษาธรรมชาติอุทยานฯ ดอยหลวง

ผ้า

อุทยานแห่งชาติดอยหลวง ประมาณ ๘ กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านชาวเขาเผ่าเย้า ที่ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา จังหวัดพะเยา ส่งเสริมให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงเกษตร มีอาชีพหลักคือ ทำสวนลิ้นจี่ และผลิตภัณฑ์จากหญ้าแฝกเป็นอาชีพเสริม ที่ตั้งหมู่บ้านมีลักษณะพื้นที่เป็นเขาสูงชันเต็มไปด้วยสวนลิ้นจี่ และสามารถมองเห็นทัศนียภาพตัวอำเภอแม่ใจ เป็นเส้นทางไปสู่หมู่บ้านผาแดง ระยะทางประมาณ ๕ กิโลเมตร และหมู่บ้านชาวเขาเผ่าลีซอป่าเมี่ยง ระยะทางประมาณ ๘ กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านทำการเกษตร ปลูกบ๊วยและกาแฟ



สวนลิ้นจี่ บ้านปางปูเลาะ



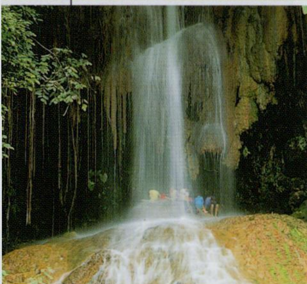
อ่างเก็บน้ำแม่ปืม อุทยานแห่งชาติแม่ปืม

อุทยานแห่งชาติแม่ปืม มีพื้นที่อยู่ในเขตจังหวัดเชียงรายและจังหวัดพะเยา มีเนื้อที่ประมาณ ๓๕๖ ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ ๒๒๒,๕๐๐ ไร่ ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงชัน เป็นต้นกำเนิดของลำน้ำแม่แก้ว ลำน้ำแม่ปืม ประกอบไปด้วยป่า ๔ ประเภท คือ ป่าดิบแล้ง ป่าเต็งรัง ป่าสนเขา และป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้ที่พบ ได้แก่ สัก แดง ประดู่ มะค่าโมง สนสองใบ ชิงชัน เหียง พลวง และไม้วงศ์ก่อ ด้วยความหลากหลายของพืชพรรณทำให้พบนกมากกว่า ๔๐ ชนิด เช่น นกเขาเขียว นกเขียวก้านตองท้องสีส้ม นกหัวขวานใหญ่สีเทา มีสัตว์ป่าอื่นๆ เช่น เก้ง หมูป่า เสือปลา กระจง เป็นต้น อีกทั้งยังเป็นแหล่งกักเก็บน้ำที่สำคัญ คือ อ่างเก็บน้ำแม่ปืม มีพื้นที่ประมาณ ๕,๐๐๐ ไร่ ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคมของทุกปีจะเป็นจุดที่นกเป็ดน้ำอพยพมาเป็นจำนวนมาก มีเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ทั้งยังสามารถเล่นน้ำและพายเรือได้ สอบถามรายละเอียดได้ที่อุทยานแห่งชาติแม่ปืม บ้านป่าตึง ตำบลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา ๕๖๑๓๐

วนอุทยานบ้านถ้ำ ตำบลบ้านถ้ำ อำเภอดอกคำใต้ ตามเส้นทางสายดอกคำใต้-เชียงม่วน ระยะทาง ๑๔ กิโลเมตรจากตัวอำเภอ เป็นสถานที่อันร่มรื่น เหมาะสำหรับการพักผ่อน และในบริเวณเดียวกันนั้นยังประดิษฐานพระธาตุจอมศีล ตั้งอยู่บนเชิงเขา เป็นปูชนียสถานสำคัญแห่งหนึ่งของอำเภอดอกคำใต้มาช้านาน เมื่อขึ้นไปถึงบนลานพระธาตุแล้ว จะมองเห็นทิวทัศน์อำเภอดอกคำใต้ได้อย่างสวยงาม และชาวอำเภอดอกคำใต้จะจัดงานประเพณีไหว้พระธาตุจอมศีล ในวันมาฆบูชาและวันสงกรานต์

เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเวียงลอ ตั้งอยู่ในพื้นที่ ๔ อำเภอ คือ อำเภอจุน อำเภอดอกคำใต้ อำเภอปง และอำเภอเชียงคำ มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ ๒๓๑,๘๗๕ ไร่ หรือประมาณ ๓๗๑ ตารางกิโลเมตร เป็นแหล่งต้นน้ำสำคัญ ๒ สาย คือ แม่น้ำยม แม่น้ำอิง เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเวียงลอมีความอุดมสมบูรณ์ ประกอบไปด้วยเทือกเขาน้อยใหญ่ ลักษณะของป่าเป็นป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ และป่าดิบเขา มีการจัดกิจกรรมค่ายเยาวชนและเส้นทางศึกษาธรรมชาติดูสัตว์ และโครงการปล่อยสัตว์ป่าคืนสู่ธรรมชาติ เช่น เลียงผา ละอง หรือละมั่ง นกยูงไทย ซึ่งได้สูญพันธุ์จากพื้นที่แล้ว และการสำรวจในพื้นที่ยังคงพบกวางป่า หมีควาย หมีหมา นกนานาชนิด และยังเป็นแหล่งอาศัยของนกอพยพในฤดูหนาว คือ นกยางกรอก





น้ำตกภูซาง

พันธุ์จีน ในปลายเดือนธันวาคมถึงเดือนพฤษภาคมของทุกปี สอบถามรายละเอียดได้ที่ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเวียงลอ ตู้ ปณ. ๖ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา ๕๖๑๕๐ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๒-๑๕๕๗

อุทยานแห่งชาติดอยภูนาง ตั้งอยู่ในพื้นที่อำเภอดอกคำใต้ อำเภอปง และอำเภอเชียงม่วน มีพื้นที่ทั้งหมด ๔๖๒,๗๗๕ ไร่ พื้นที่ประกอบไปด้วยเทือกเขาสลับซับซ้อน สภาพป่าโดยทั่วไปเป็นป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ และป่าเต็งรัง เป็นต้นกำเนิดลำน้ำหลายสาย เช่น แม่น้ำจั๊ว ลำน้ำปี้ ห้วยสิงห์ ห้วยแม่ปั๋ง ห้วยแม่ผง นับเป็นอุทยานฯ ที่สำคัญอีกแห่งหนึ่ง เพราะมีสัตว์ต่างๆ อาศัยอยู่มาก เช่น แมวลายหินอ่อน ตะพาบน้ำ ตะกวด นกกว่า ๑๒๒ ชนิด โดยเฉพาะนกยูง นกยูงฝูงนี้จะเดินทางระหว่างแก่งเสือเต้น (อุทยานแห่งชาติแม่ยม) และอุทยานแห่งชาติดอยภูนาง โดยมาที่นี่ในฤดูผสมพันธุ์ คือช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคมของทุกปี ใกล้ที่ทำการอุทยานฯ มีทางเดินเท้าไปยังน้ำตกธารสวรรค์ ระยะทาง ๓๐๐ เมตร มีความกว้างของน้ำตกถึง ๔๐ เมตร มีร้านค้าไว้บริการ ถ้าต้องการจะพักค้างแรมที่อุทยานฯ ก็ให้นำเต็นท์ไปด้วย

การเดินทาง ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข ๑๐๒๑ ถึงอำเภอดอกคำใต้ เลี้ยวขวาเข้าถนนหมายเลข ๑๒๕๑ เส้นทางดอกคำใต้-เชียงม่วน ระยะทาง ๔๕ กิโลเมตร เลี้ยวขวาบริเวณสามแยกบ้านบ่อเบี้ยไปอีก ๕ กิโลเมตร สอบถามรายละเอียดได้ที่ที่ทำการอุทยานแห่งชาติดอยภูนาง บ้านบ่อเบี้ย ตำบลบ้านมาง อำเภอเชียงม่วน จังหวัดพะเยา ๕๖๑๖๐

ภูลังกา ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลผาช้างน้อย อำเภอปง ความสูงประมาณ ๑,๗๐๐ เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง ใช้เวลาเดินเท้าประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง ทางขึ้นเขามีต้นไม้นานาชนิด บางช่วงเป็นป่าทึบ ชาวเขาเผ่าเย้าเรียกภูนี้ว่า ฟินจาเบาะ แปลว่า ภูเทวดา บนยอดภูมีพื้นที่แคบ จุคนได้ไม่เกิน ๑๐ คน จุดเด่นของภูลังกาคือไส้เดือนร้องได้ ไผ่ไร้กอ และทะเลหมอก ทางจังหวัดได้ประกาศให้ภูลังกาเป็นเขตท่องเที่ยวธรรมชาติเชิงอนุรักษ์ และที่หมู่บ้านสิบสองพัฒนา หมู่ ๗ ซึ่งเป็นหมู่บ้านชาวเขาเผ่าม้ง เปิดบริการที่พักนักท่องเที่ยวในลักษณะโฮมสเตย์

อุทยานแห่งชาติภูซาง ตั้งอยู่ในพื้นที่กิ่งอำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา และอำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย มีพื้นที่ทั้งหมด ๑๗๘,๑๒๓ ไร่ สภาพทั่วไปเป็นป่าดิบเขา ป่าดิบแล้ง และป่าเบญจพรรณ พันธุ์ไม้ได้แก่ ยาง ตะเคียน จำปีป่า ยมหอม ประดู่ สัก และรัง เป็นต้น มีจุดเด่นของแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติ คือ น้ำตกภูซาง เป็นน้ำตกที่มีน้ำอุ่น ความร้อนประมาณ ๓๕ องศาเซลเซียส ถ้ำต่างๆ มีหินงอกหินย้อยตระการตา และมีน้ำไหลลอดผ่านตลอดทั้งถ้ำ ระดับน้ำลึกประมาณ ๑ เมตร และมีเส้นทางศึกษาธรรมชาติ

การเดินทาง จากอำเภอเชียงคำ เดินทางตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๙๓ ไปประมาณ ๑๗ กิโลเมตร อุทยานแห่งชาติภูซางมีสถานที่กางเต็นท์ บ้านพักและร้านอาหารบริการแก่นักท่องเที่ยว สอบถามรายละเอียดได้ที่โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๓๐๙๔



สอบถามรายละเอียดข้อมูลที่พัก
อุทยานแห่งชาติสามารถติดต่อได้ที่

ส่วนอุทยานแห่งชาติ สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กรมป่าไม้ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๗๙-๗๒๒๓, ๐-๒๕๗๙-๕๗๓๔, ๐-๒๕๖๑-๔๒๙๒-๔ ต่อ ๗๒๔-๗๒๕ โทรสาร ๐-๒๕๗๙-๗๐๙๙



ของฝากจากพะเยา



หมู่บ้านทำครกและโม่หิน บ้านงิ้ว ตำบลบ้านสาง อำเภอเมืองฯ ห่างจากตัวเมือง ประมาณ ๒๐ กิโลเมตร ใช้เส้นทางเดียวกับทางไปวัดอนาลโยฯ เป็นถนนรอบกว๊านพะเยา รถยนต์สามารถเข้าถึงได้ทุกฤดูกาล ชาวบ้านมีอาชีพเสริมหลังการทำนาคือการทำครก โม่หิน ใบเสมา และลูกนิมิต เป็นต้น เป็นอุตสาหกรรมภายในครอบครัว แล้วส่งไปขาย ในตัวเมืองพะเยา

หมู่บ้านทำผลิตภัณฑ์จากผักตบชวา อยู่ที่บ้านสันป่าม่วง ใช้เส้นทางเดียวกับทางไปหมู่บ้านทำครกและ โม่หิน ห่างกันประมาณ ๒ กิโลเมตร ชาวป่าม่วงได้รวมตัวกันเป็นกลุ่มทำเป็นงานอดิเรก ผลิตภัณฑ์ที่ทำจาก ผักตบชวา ได้แก่ หมวก กระเป๋า จานรองแก้ว และของประดับตกแต่งต่างๆ

หมู่บ้านตีเหล็ก บ้านร่องไฮ ตำบลแม่ใส อำเภอเมืองฯ เป็นหมู่บ้านที่ตีเหล็กมาช้านาน ใช้เหล็กแหนบ ของรถยนต์เพราะมีความทนทาน เป็นที่ยอมรับว่าสกุลมีดที่ตีจากหมู่บ้านร่องไฮนี้ เป็นมีดที่มีความคมและคงทน คุณภาพสูง

กลุ่มทอผ้าตีนจกแม่วังช้าง หมู่ ๑ ตำบลพระธาตุขิงแกง อำเภอจุน เป็นกลุ่มทอผ้าที่มีสมาชิกจำนวน ๒๓ คน แต่ละคนจะมีลวดลายทอผ้าเฉพาะของตน ทำให้เกิดลวดลายของผ้าตีนจก ๒๓ ลาย

กลุ่มทอผ้าไทยลื้อ บ้านท่าฟ้าใต้ หมู่ ๒ ตำบลสระ อำเภอเชียงม่วน ตามเส้นทางสายพะเยา-เชียงม่วน เป็นกลุ่มทอผ้าที่ใช้เวลาว่าง จากการทำนา ทำไร่ ส่วนใหญ่เป็นผ้าคลุมเตียง ผ้าสไบ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าถุง ผ้าตัดเสื้อเป็นพับ ผ้าที่ใช้เป็นผ้าฝ้ายและผ้าโทเร

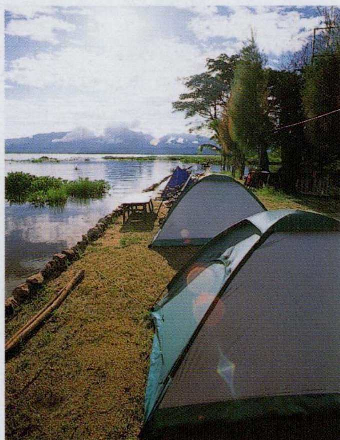


จุดผ่อนปรนการค้า บ้านฮวก อยู่ห่างจากอุทยานแห่งชาติน้ำตกภูซางประมาณ ๕ กิโลเมตร เป็นด่านชายแดน ไทย-ลาว ทุกๆวันที่ ๑๐ และวันที่ ๓๐ ของเดือน จะจัดเป็น ตลาดนัด เพื่อให้ประชาชนทั้งไทยและลาวได้ซื้อขายแลก เปลี่ยนสินค้ากัน ส่วนมากเป็นของใช้ในชีวิตประจำวัน พืชผลทาง การเกษตรและหัตถกรรม เป็นต้น เส้นทางนี้สามารถเดินทางต่อไปถึงภูชี้ฟ้าและผาตั้ง จังหวัดเชียงรายได้ ระยะทางประมาณ ๓๘ กิโลเมตร

ผ้าทอไทยลื้อ อำเภอเชียงคำ มีศิลปะและลวดลายบนพื้นผ้าที่มีความสวยงามเป็นเอกลักษณ์ ของตัวเอง สามารถแวะชมวิธีการทอและหาซื้อได้ตามกลุ่มผ้าทอไทยลื้อต่างๆ เช่น ศูนย์ผ้าทอ ไทยลื้อวัดพระธาตุสบแวน กลุ่มผ้าทอไทยลื้อ บ้านตลาด ตำบลหย่วน กลุ่มผ้าทอไทยลื้อ บ้านแดนเมือง ตำบลหย่วน กลุ่มทอผ้าไทยลื้อ บ้านชัยชมภู ตำบลน้ำแวน ผ้าทอ ส่วนใหญ่เป็นผ้าถุงลายน้ำไหล ตุง สไบ และย่าม







สิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่พัก

อำเภอเมืองพะเยา

กว๊านพะเยาบังกะโล ถนนพหลโยธิน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๔๙๓ เกทเวย์ ถนนประตูกลอง ๒ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๑๓๓๐-๙ เฉลิมศักดิ์ ถนนราชสัมพันธ์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๐๖๓ ธารทอง ถนนดอนสนาม โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๗๗๒, ๐-๕๔๔๓-๑๓๔๒ พะเยานอร์ทเทิร์นเลค ถนนรอบเวียง โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๕๓๘-๙ พะเยาโฮเต็ล ถนนพหลโยธิน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๙๗๑-๒ เฟรนด์เฮาส์ ตำบลบ้านต๋อม โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๕๕๖ วัฒนา ถนนดอนสนาม โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๒๐๕ ศิริพันธ์บังกะโล ถนนพหลโยธิน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๓๑๙ สงค์ศักดิ์ ถนนซูเปอร์ไฮเวย์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๙๓๒ สวนสนบังกะโล ถนนซูเปอร์ไฮเวย์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๕๗๑ บัวรีสอร์ท ถนนซูเปอร์ไฮเวย์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๕๙๖ ๕๕๕

อำเภอเชียงคำ

เชียงคำการ์เด้นรีสอร์ท ถนนเลี่ยงเมือง โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕๑-๑๔๕๓ บัวทองรีสอร์ท ถนนเจดีย์คำ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๔๖๗ ภูซางเฮือนไทย ถนนเชียงคำ-ภูซาง โทรศัพท์ ๐-๑๕๓๑-๐๙๘๕ สวนคุณหญิงรีสอร์ท ถนนเชียงคำ-จุน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๖๕๒๐ คิดถึง ถนนเชียงคำ-เชียงราย โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๑๙๐ เชียงคำเกสท์เฮ้าส์ ๘๘ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๖๒๔๐ เชียงคำโฮเต็ล ตำบลหย่วน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๘๙๓ มิตรประชา ตำบลหย่วน นทน์ ถนนพิศาล โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๗๓๓ จันทร์หอมบังกะโล ถนนพิศาล ฉิมพลี ถนนเชียงคำ-พะเยา

อำเภอปง

เรือนเจริญ ถนนขุนยวม สมานมิตร ถนนขุนยวม โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๙-๗๒๔๙

อำเภอดอกคำใต้

เชนทร์โฮเต็ล ถนนพะเยา-เชียงคำ ดอกคำใต้บังกะโล ถนนดอกคำใต้-พะเยา ดอกคำใต้ ตำบลดอนศรีชุม

อำเภอจุน

จุนรีสอร์ท ถนนจุน-ดอกคำใต้







ร้านอาหาร

อำเภอเมืองพะเยา

อาหารพื้นเมือง

ถนนชายกว๊าน กว๊านพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๑๓๒ เวียงตาล โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๙๓๘ สวนอาหารแสงจันทร์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๙๗๑ สาดแสงเดือน สารขันฑ์ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๘๖๗

ถนนพหลโยธิน โกเกง โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๓๓๖ บัว โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๕๙๖ วังทอง โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๒๐๐๙ รุ่งโรจน์ ศรีสกุล โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๐๙๖ ฮั่วหลี โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๒๗๓ สามอนงค์ เยื้องธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์

ถนนซูเปอร์ไฮเวย์ พะเยา-เชียงใหม่ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๕๐๘ ร้านแจ่วฮ้อน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๗๘๖ โต๋เต๋อาหารเมือง ซอยวัดรัตนวนาราม

ครัวเบส ถนนประสาท คุณหญิง ถนนเชียงคำ-จุน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๕๔๑๘ เอื้องเหนือ แม่ต๋ำสายใน ลานโพธิ์ ติดโรงพยาบาลพะเยา

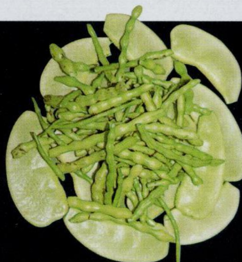
อาหารตามสั่ง

ไก่ย่างทันเจริญ ถนนพหลโยธิน รวมมิตร ถนนพหลโยธิน อำเภอเมืองฯ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๒๕๖ (ข้าวแกง ต้มเลือดหมู) ข้าวซอยแสงเพียร ถนนท่ากว๊าน โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๒๐๐๖ ผินผิน ถนนประตูกลอง (ก๋วยเตี๋ยวหมู ข้าวมันไก่) อันเจริญ ถนนราชสัมพันธ์หลังตลาดเทศบาลเมืองพะเยา (ก๋วยเตี๋ยวหมู)

อำเภอเชียงคำ

ห้องอาหารบัวตอง ถนนศักดาบรรณกิจ สี่แยกที่ว่าการอำเภอเชียงคำ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๔๗๒ ระเบียงไม้คลาสสิค ถนนศักดาบรรณกิจ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑-๕๖๘๓ รากไม้คาเฟ่ ถนนพิศาล โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๕๗๔ สวนอาหารน้องแนน ถนนเชียงคำ-พะเยา สวนอาหารเพชร ถนนบายพาส ตรงข้ามเชียงคำการ์เด้นท์รีสอร์ท โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๓๓๙ สวนอาหารคุณใหญ่ ข้างสนามบินค่ายพ่อขุนจอมธรรม ร.๑๗ พัน ๔ สวนอาหารเพชร ถนนบายพาส ตรงข้ามเชียงคำการ์เด้นท์รีสอร์ท โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๕-๑๓๓๙ สวนอาหารนภา คาราโอเกะ ถนนเชียงคำ-น่าน ข้างแขวงการทางเชียงคำ ข้าวซอยป้าเสงี่ยม ตำบลหย่วน







น้ำพริกหนุ่ม ผักสด หน่อไม้ต้ม อาหารพื้นๆของชาวเหนือที่หาซื้อได้ตามตลาดเช้าทั่วไป

หมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญ

ที่ว่าการอำเภอเมืองพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๓๙๐ เทศบาลเมืองพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๓๕๐ ประชาสัมพันธ์จังหวัดพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๘-๑๗๐๔ โรงพยาบาลพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๑๘๙, ๐-๕๔๔๓-๑๑๖๙, ๐-๕๔๔๓-๑๒๐๙, ๐-๕๔๔๑-๐๕๐๑-๑๑ สำนักงานจังหวัดพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๔๑๒ สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๑๔๓, ๐-๕๔๔๓-๑๘๘๘ ตำรวจท่องเที่ยวเชียงราย โทรศัพท์ ๐-๕๔๗๑-๗๗๗๙, ๐-๕๔๗๑-๗๗๙๖ สถานีขนส่งจังหวัดพะเยา โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๔๘๘



การเดินทางสู่พะเยา

รถยนต์ สามารถเดินทางได้หลายเส้นทาง **เส้นทางแรก** ใช้ทางหลวงหมายเลข ๓๒ (สายเอเชีย) ผ่านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี นครสวรรค์ เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑ ที่นครสวรรค์ ผ่านอำเภอคลองขลุง จังหวัดกำแพงเพชร ผ่านจังหวัดตาก ผ่านอำเภอเถิน อำเภอสบปราบ อำเภองาว จังหวัดลำปาง เข้าสู่ตัวเมืองพะเยา ระยะทางประมาณ ๙๖๙ กิโลเมตร **เส้นทางที่ ๒** ใช้ทางหลวงหมายเลข ๓๒ (สายเอเชีย) ผ่านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี นครสวรรค์ เลี้ยวขวาเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๑๗ ไปจนถึงพิษณุโลก แยกซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๒ ไปจนถึงสุโขทัย เลี้ยวขวาไปตามทางหลวงหมายเลข ๑๐๑ ผ่านอำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๐๓ ผ่านอำเภอร้องกวาง เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑ ผ่านอำเภองาว เข้าสู่ตัวเมืองพะเยา ระยะทางประมาณ ๗๘๒ กิโลเมตร **เส้นทางที่ ๓** ใช้ทางหลวงหมายเลข ๓๒ (สายเอเชีย) ผ่านจังหวัดพระนครศรีอยุธยา อ่างทอง สิงห์บุรี แยกขวาเข้าทางหลวงหมายเลข ๑๑ ไปอำเภอตากฟ้า ผ่านอำเภอหนองบัว อำเภอวัดโบสถ์ อำเภอตรอน แยกขวาเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๐๑ ผ่านอำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ แยกซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑๐๓ ผ่านอำเภอร้องกวาง เข้าสู่ทางหลวงหมายเลข ๑ ผ่านอำเภองาว เข้าสู่ตัวเมืองพะเยา เส้นทางนี้มีทิวทัศน์สวยงาม แต่ไม่ค่อยเป็นที่นิยม เนื่องจากเป็นเส้นทางที่ค่อนข้างอ้อม





นอกจากนี้ยังสามารถเลือก**เดินทางเป็นวงรอบ**ได้โดยใช้เส้นทางกรุงเทพฯ-นครสวรรค์-พิษณุโลก-สุโขทัย-ศรีสัชนาลัย-เด่นชัย-แพร่-ร้องกวาง-พะเยา รวมระยะทาง ๗๘๒ กิโลเมตร ขากลับใช้เส้นทางพะเยา-เชียงราย-แม่สรวย-เวียงป่าเป้า-ดอยสะเก็ด-เชียงใหม่-ลำปาง-ตาก-กรุงเทพฯ ระยะทาง ๙๖๖ กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางเที่ยวละประมาณ ๙ ชั่วโมง

รถโดยสารประจำทาง ออกจากสถานีขนส่งสายเหนือ ถนนกำแพงเพชร ๒ มีรถโดยสารประจำทางทั้งธรรมดาและปรับอากาศ สอบถามเวลาการเดินทางได้ที่โทรศัพท์ ๐-๒๕๓๗-๘๐๕๕, ๐-๒๙๓๖-๒๘๕๒ บริษัทขนส่ง จำกัด (พะเยา) โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๓-๑๓๖๓ สยามเฟิร์สทัวร์ โทรศัพท์ ๐-๒๙๕๔-๓๖๐๑, ๐-๕๔๔๓-๑๘๖๕ สมบัติทัวร์ โทรศัพท์ ๐-๒๙๓๖-๒๔๘๕-๙, ๐-๕๔๒๔-๖๕๐๓ จากเชียงใหม่ มีรถโดยสารประจำทางทั้งธรรมดาและปรับอากาศไป-กลับพะเยาทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐-๑๗.๓๐ นาฬิกา รถออกทุก ๆครึ่งชั่วโมง สอบถามได้ที่บริษัทไทยพัฒนกิจขนส่ง จำกัด โทรศัพท์ ๐-๕๓๒๔-๖๕๐๓

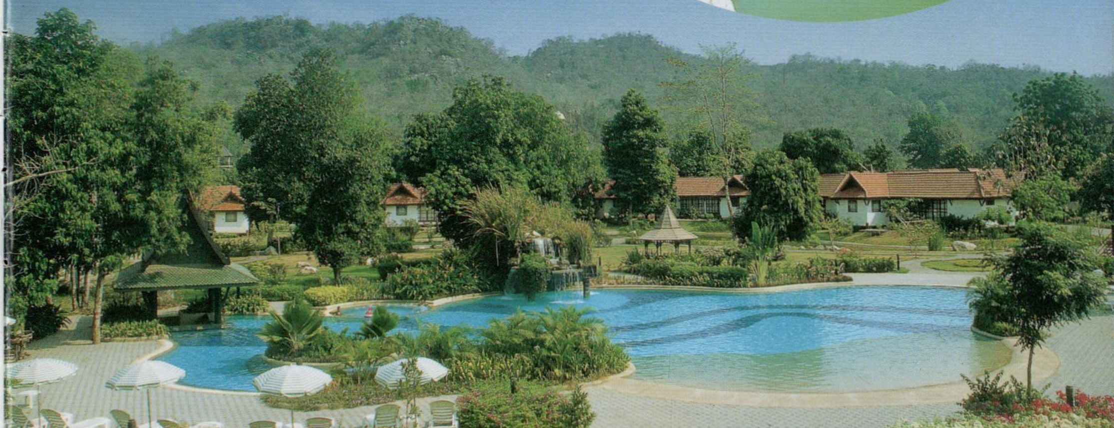
รถไฟ จากสถานีรถไฟหัวลำโพงไปลงที่ลำปาง หรือเชียงใหม่ แล้วต่อรถโดยสารไปพะเยา สอบถามที่การรถไฟแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๓-๗๐๑๐, ๐-๒๒๒๓-๗๐๒๐

เครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) มีเที่ยวบินกรุงเทพฯ-เชียงราย ทุกวัน สอบถามได้ที่โทรศัพท์ ๑๕๖๖ จองตั๋ว ๐-๒๒๘๐-๐๐๖๐, ๐-๒๖๒๘-๒๐๐๐

Supalai
PASAK RESORT HOTEL

ที่สุดของรีสอร์ทสวยริมแม่น้ำป่าสัก
ที่สุดของการพักผ่อน
ท่ามกลางธรรมชาติแท้ๆ...แค่สระบุรี

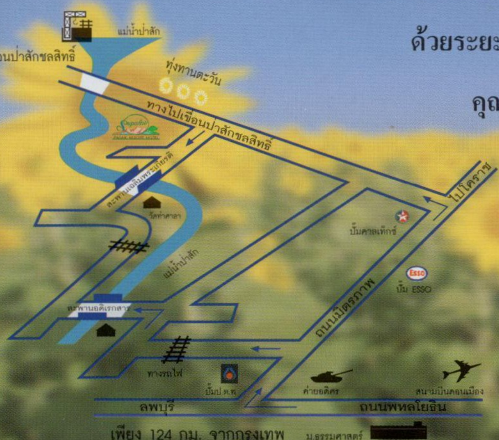












ด้วยระยะทางเพียง 99 กิโลเมตร จากสนามบินดอนเมือง-สระบุรี

คุณจะได้พบกับรีสอร์ทธรรมชาติ ณ โค้งน้ำที่สวยที่สุดของ

แม่น้ำป่าสัก บนอาณาบริเวณ 183 ไร่ กิจกรรมมากมาย

อาทิ สระว่ายน้ำ คลับเฮ้าส์ ห้องคาราโอเกะ ล่องเรือ

พร้อมห้องประชุมสัมมนาและอุปกรณ์ครบครัน

พักผ่อนอย่างมีคุณค่า ประชุมสัมมนาอย่างครบวงจร

สำรองห้องพักและสัมมนาโทร 0-2258-9494 ต่อ102,108,128

http://www.supalai.com e-mail:pasak@supalai.com



มอบ Package *เฉพาะวันอาทิตย์-ศุกร์เท่านั้น*

ห้องพัก **Pasak Superior Suite** *(พร้อมอาหารเช้า)*

599 บาท/ท่าน/คืน วันนี้-ถึง 31 มกราคม 45